

CICLISM

A photograph of a cyclist from the waist down, wearing black cycling shorts and a black jersey. The cyclist is holding the handlebars of a road bike. The background is a clear blue sky. The word 'CICLISM' is written in large, white, italicized letters on the left side of the image.

Manual de utilizare
Polar CS200™
Polar CS200cad™

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

BUTOANE

Notă:

Apăsarea scurtă a butonului are alt efect decât apăsarea și menținerea butonului apăsat mai mult timp:

- **Apăsare normală:** apăsați și eliberați butonul.
- **Apăsare lungă:** apăsați și mențineți butonul apăsat (cel puțin o secundă). Apăsați lung pentru scurtături (descrise la modurile principale).

STÂNGA

- Opriți sau întrerupeți înregistrării antrenamentelor.
- Anulați funcția.
- Ieșiți din meniu și reveniți la nivelul anterior din meniu.
- Reveniți la modul Time din orice mod (apăsați și mențineți butonul apăsat cel puțin o secundă, cu excepția modului Exerciții unde apăsați butonul de două ori).



STÂNGA

DREAPTA

MIJLOC

DREAPTA

- Mergeți la următorul mod sau nivel din meniu.
- Măriți valoarea selectată.

MIJLOC

- Începeți înregistrarea antrenamentului.
- Acceptați funcția.
- Intrați în modul sau meniul afișat și mergeți la un nivel mai jos din meniu.
- Modul Exercise:
 - înregistrați informații de tură (lap) în timpul antrenamentelor dumneavoastră
- Aprindeți lumină de fundal la toate modurile (apăsați și mențineți butonul apăsat cel puțin o secundă).

GHID RAPID DE UTILIZARE CS200 / CS200cad

Vizualizarea datei și a orei.

Modul Files (Fișiere):
Vizualizarea informațiilor detaliate aferente ultimelor sesiuni de antrenamente.

Modul Totals (Totaluri):
Vizualizarea informațiilor pe termen lung aferente antrenamentelor.

Modul Settings (Setări):
Schimbați ora și alte setări.

Modul Connect (Conectare):
Transferați setările de pe PC la calculatorul dumneavoastră de ciclism și trimiteți datele antrenamentelor la serviciul web.



Apăsăți butonul din STÂNGA de două ori

MIJLOC

DREAPTA

DREAPTA

DREAPTA

DREAPTA



Data / Timpul din ultimul File (Fișier)
DREAPTA
Data / Timpul din Fișierele anterioare (derulați-le prin apăsarea butonului din DREAPTA)
DREAPTA
Delete FILES (Ștergeți Fișierele)

Tot.Time / Date
DREAPTA
Tot.Kcal / Date
DREAPTA
Odometer / Date
Odometer1
Odometer2 (dacă este activ)
DREAPTA
Distance1 / Date
Distance2 (dacă este activ)
DREAPTA
Max.Speed / Date
DREAPTA
Max.Cad* / Date
DREAPTA
RideTime / Date

Cycling SET
DREAPTA
Timer SET
DREAPTA
Limits SET
DREAPTA
Bike SET
DREAPTA
Watch SET
DREAPTA
User SET
DREAPTA
General SET

Send FILES
DREAPTA
Receive DATA

Modul Exercise:
Monitorizați și înregistrați informații aferente antrenamentelor dumneavoastră, cum ar fi ritmul cardiac, viteza și distanța.

*Necesită senzor de cadență Polar opțional.

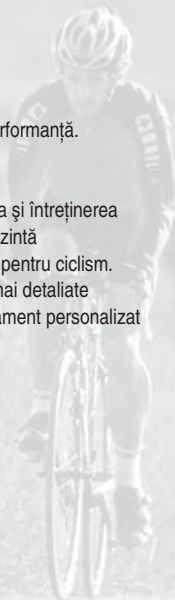


Stimate client,

Felicitări pentru achiziționarea noului calculator Polar pentru ciclism!
Suntem mândri să vă ajutăm să vă atingeți obiectivele condiției fizice și de performanță.

Citiți prezentul manual cu atenție pentru a vă familiariza cu calculatorul pentru ciclism. Prezentul manual conține informațiile necesare pentru folosirea și întreținerea calculatorul pentru ciclism. Harta de funcții de pe spatele primei coperte reprezintă un ghid rapid de utilizare a trăsăturilor versatile ce definesc calculatorul Polar pentru ciclism. Tăiați-o și țineți-o la dumneavoastră. Accesați www.polar.fi pentru informații mai detaliate despre produs și www.PolarCyclingCoach.com pentru un program de antrenament personalizat și pentru un jurnal de antrenament.

Vă mulțumim că ați ales Polar!



Informațiile legate de utilizarea produsului împreună cu senzorul de cadență sunt scrise cu albastru.

1. INTRODUCERE ASUPRA CALCULATORULUI PENTRU CICLISM POLAR.....	7
1.1 ELEMENTE PRODUS.....	7
1.2 PRIMA UTILIZARE A CALCULATORULUI DUMNEAVOASTRĂ PENTRU CICLISM.....	8
1.3 MONTAREA SUPORTULUI PENTRU BICICLEȚĂ, CALCULATORULUI PENTRU CICLISM ȘI A SENSORILOR DE VITEZĂ ȘI CADENȚĂ	12
1.3.1 Suportul pentru bicicletă și calculatorul pentru ciclism	12
1.3.2 Senzorul de viteză	13
1.3.3 Senzorul de cadență	15
1.4 MODUL DE PURTARE A TRANSMIȚĂTORULUI	17
2. ANTRENAMENT	18
2.1 ÎNREGISTRAREA ANTRENAMENTELOR ȘI MĂSURAREA RITMULUI CARDIAC.....	18
2.2 FUNCȚII ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI.....	20
2.3 OPRIREA ANTRENAMENTULUI ȘI VIZUALIZAREA FIȘIERULUI SUMAR (SUMMARY FILE).....	25
3. VIZUALIZAREA INFORMAȚIILOR ÎNREGISTRATE - FILE (fișier)	27
3.1 VIZUALIZAREA FIȘIERULUI DE ANTRENAMENT	27
3.2 ȘTERGEREA FIȘIERELOR UNUL CÂTE UNUL.....	31
4. VALORI TOTALE.....	32
5. SETĂRI.....	37
5.1 FUNCȚIA DE DISTANȚĂ PARCURSĂ PENTRU MOMENTUL ESTIMAT DE SOSIRE ȘI SETĂRI DE ÎNREGISTRARE AUTOMATĂ A TURELOR (CYCLING SET).....	37

5.2	SETĂRI CRONOMETRU (TIMER SET).....	39
5.3	SETĂRI LIMITE RITM CARDIAC (LIMITS SET).....	40
5.3.1	OwnZone.....	42
5.4	SETĂRI BICICLETĂ (BIKE SET)	45
5.5	SETĂRI CEAS (WATCH SET).....	49
5.6	SETĂRI INFORMAȚII PERSONALE (USER SET)	51
5.7	SETĂRI PENTRU SUNETELE ȘI UNITĂȚILE CALCULATORULUI DE CICLISM (GENERAL SET)	54
6.	CONECTARE - COMUNICARE DE DATE	55
6.1	EDITAREA SETĂRILOR CU AJUTORUL UNUI CALCULATOR.....	55
6.2	TRANSFERAREA DATELOR AFERENTE ANTRENAMENTELOR ÎN JURNALUL DE ANTRENARE DE PE WEB.....	56
7.	ÎNGRIJIRE ȘI ÎNTREȚINERE	57
8.	MĂSURI DE SIGURANȚĂ	60
9.	ÎNTREBĂRI FRECVENTE	62
10.	SPECIFICAȚII TEHNICE.....	64
11.	GARANȚIA INTERNAȚIONALĂ POLAR LIMITATĂ	66
12.	PRECIZĂRI LEGALE POLAR	67
13.	INDEX.....	68

1. INTRODUCERE ASUPRA CALCULATORULUI PENTRU CICLISM POLAR

1.1 ELEMENTE PRODUS

Pachetul care conține calculatorul pentru ciclism Polar este alcătuit din următoarele componente:



Calculator pentru ciclism

Calculatorul pentru ciclism afișează și înregistrează datele de ciclism și antrenament din timpul antrenamentelor. Introduceți-vă setările personale în calculatorul de ciclism și analizați informațiile sesiunilor după antrenament.



Polar Bike Mount™

Fixați suportul pe bicicletă și atașați pe acesta calculatorul de ciclism.



Polar Speed Sensor™

Un senzor de viteză fără fir măsoară viteza și distanța în timpul pedalării.



Polar Cadence Sensor™

Setul CS200cad include un senzor de cadență. Un senzor de cadență fără fir măsoară viteza la care roțiți pedalele bicicletei. Informațiile legate de utilizarea produsului împreună cu senzorul de cadență sunt scrise cu albastru.

Setul CS200 nu include un senzor de cadență, însă îl puteți cumpăra ca pe un produs accesoriu.



Polar WearLink™

Transmițător codat

Conectorul transmite semnalul ritmului cardiac la calculatorul de ciclism.

Zonele cu electrozi de pe bandă detectează ritmul cardiac.

Serviciile web Polar

www.polarpersonaltrainer.fi este un serviciu web complet creat special pentru a vă ajuta în atingerea obiectivelor dumneavoastră de antrenament. Înregistrarea gratuită vă permite accesul la un program de antrenament personalizat, la un jurnal de antrenament, la articole folositoare și multe altele. În plus, puteți găsi cele mai noi indicații și asistență online pentru produs la www.polar.fi.

Serviciu client și Informații de garanție internațională

În cazul în care calculatorul de ciclism necesită reparație, returnați-l la Centrul de service Polar împreună cu Cardul de returnare pentru reparație. Garanția Polar pe doi ani este emisă pentru clientul/cumpărătorul original al produsului. Păstrați Cardul de garanție internațională ca dovadă a cumpărării.

Cea mai nouă versiune a acestui manual de utilizare poate fi descărcată de pe www.polar.fi/support.

1.2 PRIMA UTILIZARE A CALCULATORULUI DUMNEAVOASTRĂ PENTRU CICLISM

Introduceți-vă setările în modul Setări de bază (oră, dată, unități și setări personale).

Cum să intrați în setările de bază

Introducerea unor informații personale corespunzătoare asigură primirea feedback-ului corespunzător în funcție de performanța dumneavoastră (arderea caloriilor, determinarea limitelor OwnZone etc).

Activați calculatorul de ciclism apăsând butonul din **MIJLOC**.

Ecranul de afișare indică cifre și litere.

1. Apăsați butonul din **MIJLOC**. Se afișează **BASIC SET** (Setări de bază).
2. Continuați apăsând butonul din **MIJLOC** și urmați pașii de mai jos:

Ecranul afișează următoarele:	Apăsați butonul din DREAPTA pentru a seta valoarea afișată intermitent	Apăsați butonul din MIJLOC pentru a accepta valoarea
3. Time Set (Setare oră) <ul style="list-style-type: none">• Modul Time 24h / 12h →	DREAPTA → <ul style="list-style-type: none">• Setări formatul 24h sau 12h	MIJLOC
<ul style="list-style-type: none">• AM / PM (pentru formatul 12h)	DREAPTA <ul style="list-style-type: none">• Setări AM sau PM.	MIJLOC

Ecranul afișează următoarele:	Apăsăți butonul din DREAPTA pentru a seta valoarea afișată intermitent	Apăsăți butonul din MIJLOC pentru a accepta valoarea
<ul style="list-style-type: none"> Hours 	DREAPTA <ul style="list-style-type: none"> Setați ora.* 	MIJLOC
<ul style="list-style-type: none"> Minutes 	DREAPTA <ul style="list-style-type: none"> Setați minutele.* 	MIJLOC
4. Date set** <ul style="list-style-type: none"> Day / Month 	DREAPTA <ul style="list-style-type: none"> Setați ziua (în format 24h) sau luna (în format 12h).* 	MIJLOC
<ul style="list-style-type: none"> Month / Day 	DREAPTA <ul style="list-style-type: none"> Setați luna (în format 24h) sau ziua (în format 12h).* 	MIJLOC
<ul style="list-style-type: none"> Year 	DREAPTA <ul style="list-style-type: none"> Setați anul.* 	MIJLOC

Notă:

- *Numerele se derulează mai repede dacă apăsați și mențineți apăsat butonul din **DREAPTA** în timp ce reglați valoarea.
- ****Data va fi afișată conform formatului de oră selectat (24h: zi - lună - an / 12h: lună - zi - an).**
- După ce schimbați bateriile sau după ce ați resetat unitatea de la încheietura mâinii, trebuie doar să setați ora și data în Setările de bază. Puteți sări peste restul setărilor apăsând și menținând apăsat butonul din **STÂNGA**.*

Ecranul afișează următoarele:	Apăsați butonul din DREAPTA pentru a seta valoarea afișată intermitent	Apăsați butonul din MIJLOC pentru a accepta valoarea
5. Unit kg/cm sau lb/ft	DREAPTA • Setati unitățile pentru greutate și înălțime: kg/cm sau lb/ft.	MIJLOC
6. Weight kg/lb	DREAPTA • Setati-vă greutatea în kilograme sau livre. <i>Notă: Dacă alegeți unitățile greșit, le puteți modifica apăsând butonul din STÂNGA și revenind la pasul 5.</i>	MIJLOC
7. Height cm/ft	DREAPTA • Setati-vă înălțimea în cm sau picioare. • Setati inci (dacă alegeți lb/ft).	MIJLOC MIJLOC
8. Birthday • Day / Month • Month / Day • Year	DREAPTA • Setati ziua (în format 24h) sau luna (în format 12h). DREAPTA • Setati luna (în format 24h) sau ziua (în format 12h). DREAPTA • Setati anul.	MIJLOC MIJLOC MIJLOC

Ecranul afișează următoarele:	Apăsați butonul din DREAPTA pentru a seta valoarea afișată intermitent	Apăsați butonul din MIJLOC pentru a accepta valoarea
9. Sex: Male / Female	DREAPTA • Alegeți bărbat sau femeie.	MIJLOC

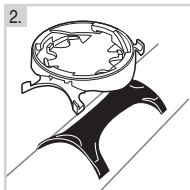
- **Se afișează Settings done** (setări complete).
- Pentru a vă modifica setările, apăsați butonul din **STÂNGA** până reveniți la setarea dorită.
- Pentru a accepta setările, apăsați butonul din **MIJLOC** iar calculatorul de ciclism va merge la modul Time.

Calculatorul de ciclism merge la modul salvare energie (ecran gol) dacă apăsați butonul din **STÂNGA** sau dacă nu apăsați nici un buton din modul Time timp de cinci minute. Puteți porni din nou calculatorul de ciclism apăsând orice buton.

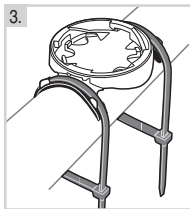
1.3 MONTAREA SUPORTULUI PENTRU BICICLETĂ, CALCULATORULUI PENTRU CICLISM ȘI A SENZORILOR DE VITEZĂ ȘI CADENȚĂ

1.3.1 SUPORTUL PENTRU BICICLETĂ ȘI CALCULATORUL DE CICLISM

1. Puteți monta suportul de bicicletă și calculatorul de ciclism în stânga sau dreapta ghidonului sau pe tija ghidonului cu coliere de fixare.



2. Așezați partea din cauciuc pe ghidon sau pe tija ghidonului și așezați suportul pentru bicicletă peste aceasta.

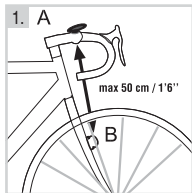


3. Treceți colierele peste suportul pentru bicicletă și reglați-le în jurul ghidonului/axului. Fixați bine suportul pentru bicicletă. Tăiați capetele de coliere rămase în afară.

4. Reglați poziția calculatorului pe suportul pentru bicicletă. Răsuciți calculatorul de ciclism în sensul acelor de ceasornic până când auziți un clic. Puteți scoate calculatorul de ciclism apăsându-l în jos și răsucindu-l concomitent în sensul invers acelor de ceasornic.

1.3.2 SENZORUL DE VITEZĂ

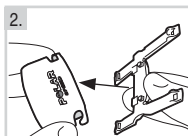
Pentru a instala senzorul de viteză și magnetul de spițe, aveți nevoie de un cuțit și de o șurubelniță mică.



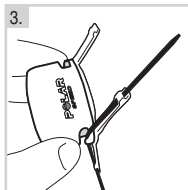
1. Atașați senzorul de viteză pe partea opusă a furcii anterioare față de calculatorul de ciclism montat. Senzorul de viteză și calculatorul de ciclism se vor afla la o distanță maximă de 30-40 cm / 1'-1'3" unul de celălalt.

În cazul în care calculatorul de ciclism este fixat pe tija ghidonului sau dacă vă antrenați în zone cu interferență magnetică, distanța va fi micșorată (minim 30 cm/1'). Senzorul de viteză și calculatorul de ciclism vor forma un unghi de aproximativ 90°.

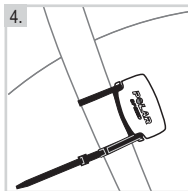
În cazul în care distanța dintre calculatorul de ciclism și senzorul de viteză este mai mare decât cea recomandată (de exemplu, la bicicletele montane ca urmare a suspensiei față), senzorul de viteză poate fi atașat pe aceeași parte a furcii pe care ați montat calculatorul de ciclism. În acest caz, distanța minimă este de 50 cm/1'6".



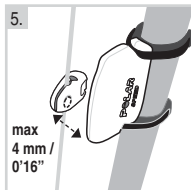
2. Fixați partea de cauciuc de senzor.



3. Treceți colierele prin găurile senzorului de viteză și ale părții din cauciuc.



4. Reglați senzorul pe furca anterioară astfel încât sigla POLAR să fie orientată spre afară. Fixați cablurile lejer. **Nu le strângeți încă complet.**



5. Atașați magnetul pe o spiță care se află la același nivel cu senzorul. Gaura magnetului trebuie să fie orientată spre senzorul de viteză. Fixați magnetul de spiță și strângeți-l lejer cu o șurubelniță. Nu îl strângeți încă complet.

Reglați atât poziția magnetului cât și pe cea a senzorului de viteză astfel încât magnetul să treacă pe lângă senzor fără să îl atingă. Reglați senzorul către roată/spițe pe cât de mult posibil. Spațiul gol dintre senzor și magnet va fi mai mic de 4 mm/0.16". Spațiul este corect în momentul în care între magnet și senzor poate fi introdus un colier de fixare.

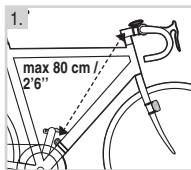
Rotiți roata din față astfel încât să puteți observa o viteză afișată pe ecranul calculatorului de ciclism. Afișajul indică faptul că magnetul și senzorul de viteză sunt poziționate corect. Odată ce magnetul și senzorul de viteză sunt poziționate corect, strângeți șurubul magnetului cu ajutorul unei șurubelnițe. De asemenea, strângeți bine colierele și tăiați capetele rămase.

Siguranța dumneavoastră este importantă pentru noi. În timp ce mergeți cu bicicleta, păstrați-vă privirea la drum pentru a preveni orice accidente sau răni. Verificați ca ghidonul să se rotească normal și ca firele de frânare sau pentru schimbătorul de viteze să nu se prindă de suportul pentru bicicletă sau de senzori. De asemenea, verificați ca suportul pentru bicicletă sau senzorii să nu împiedice pedalarea sau utilizarea frânelor sau a schimbătorului de viteze.

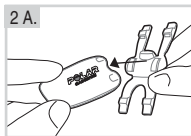
Înainte de a începe să pedalați, trebuie să setați dimensiunea roților bicicletei dumneavoastră pe calculatorul de ciclism. Pentru mai multe informații, consultați paginile 45-48.

1.3.3 SENZORUL DE CADENȚĂ

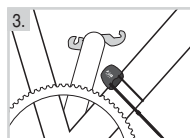
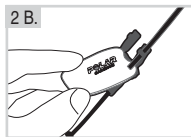
Pentru a instala senzorul de cadență și magnetul pentru brațul pedaliar aveți nevoie de un cuțit.



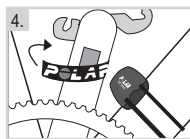
1. Găsiți un loc potrivit pe bara diagonală pentru senzorul de cadență. Senzorul trebuie montat la o distanță de maxim 80 cm / 2'6" de calculatorul de ciclism montat. Dacă este nevoie, senzorul poate fi fixat de asemenea și de tija de șa.



2. Așezați partea din cauciuc pe senzorul de cadență (A) și treceți colierele prin găurile senzorului de cadență și ale părții din cauciuc (B).

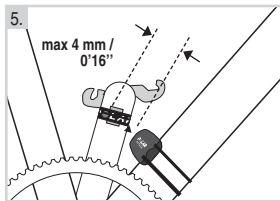


3. Curățați și uscați un loc potrivit pentru senzor și reglați senzorul pe bara diagonală. Dacă senzorul atinge brațul pedaliar (în timpul rotirii), schimbați poziția senzorului, mutându-l ușor în sus. Reglați lejer colierele. Nu le strângeți încă complet.



4. Magnetul pentru brațul pedaliar trebuie instalat în poziție verticală pe fața interioară a brațului pedaliar.

Înainte de a fixa magnetul pe brațul pedaliar, zona trebuie curățată și uscată temeinic. Atașați magnetul de brațul pedaliar și fixați-l cu ajutorul benzii.



5. Reglați cu atenție poziționarea magnetului pe brațul pedaliier și a senzorului astfel încât magnetul să treacă pe lângă senzor fără să-l atingă.

Distanța dintre senzorul de cadență și magnetul de pe brațul pedaliier trebuie să fie de maxim 4 mm/0.16". Spațiul este corect în momentul în care între magnet și senzor poate fi introdus un colier de fixare. Colțul de jos al senzorului trebuie să fie orientat spre magnet în timpul rotirii și în cazul în care senzorul a fost fixat de tija de șa. Colțul de jos al senzorului este indicat cu o săgeată în imagine. Odată ce magnetul și senzorul de cadență sunt poziționate corect, strângeți bine colierele și tăiați capetele rămase.

Înainte de a începe să pedalați, setați dimensiunea roții bicicletei dumneavoastră pe calculatorul de ciclism și porniți funcția de cadență. Pentru mai multe informații, consultați paginile 45-48.

1.4 MODUL DE PURTARE A TRANSMIȚĂTORULUI

Transmisia codată a ritmului cardiac reduce interferența cu alte monitoare de ritm cardiac din apropiere. Pentru a vă asigura că localizarea codului este efectuată cu succes și pentru a asigura monitorizarea normală a ritmului cardiac, **mențineți calculatorul de ciclism la o distanță de 1 metru / 3 picioare de transmiiător**. Aveți grijă să nu vă aflați în apropierea altor persoane cu monitoare pentru ritmul cardiac sau de orice sursă de deranjamente electromagnetice. Pentru informații suplimentare referitoare la interferență, a se vedea Măsuri de siguranță de la pagina 60.

Pentru a vă măsura ritmul cardiac, trebuie să purtați transmiiătorul.



1. Umeziți bine sub jet de apă suprafețele pentru electrozi de pe curea și asigurați-vă că sunt bine umezite..



2. Atașați conectorul la curea. Poziționați litera **L** de pe conector lângă cuvântul **LEFT** de pe curea și închideți încuietoarea. Reglați lungimea benzii până când aceasta este strânsă pe corp și confortabilă. Strângeți banda în jurul pieptului, exact sub pectorali, și închideți a doua încuietoare.



3. Verificați că cele două zone ude cu electrozi se află direct pe piele și că sigla Polar de pe conector se află în centru și în poziție verticală.

Pentru a vedea cum să începeți măsurarea ritmului cardiac, consultați capitolul următor.



Pentru a detașa conectorul de pe curea, apăsați cu presiune cu degetul mare și degetul arătător și rotiți mâna în modul arătat în imagine.


Notă: În cazul în care calculatorul de ciclism nu vă afișează ritmul cardiac, asigurați-vă că electrozii transmiiătorului sunt umezi și curea stă în poziție corectă pe corp.


2. ANTRENAMENT

2.1 ÎNREGISTRAREA ANTRENAMENTELOR ȘI MĂSURAREA RITMULUI CARDIAC

Puteți înregistra șapte fișiere pentru antrenamente. Există două modalități de a începe înregistrarea antrenamentelor. Dacă activați funcția AutoStart, calculatorul de ciclism începe și oprește în mod automat înregistrarea antrenamentelor atunci când începeți și întrerupeți pedalarea.

Dacă funcția AutoStart este oprită, puteți începe înregistrarea antrenamentelor apăsând butonul din **MIJLOC**. Pentru informații suplimentare referitoare la funcția AutoStart și la modul de activare/dezactivare a funcției, consultați paginile 45-46.

1. Purtați transmiiătorul în modul descris la paragraful „Modul de purtare a transmiiătorului” de la pagina 17. Montați suportul pentru bicicletă, senzorul de viteză și de cadență pe bicicletă conform instrucțiunilor de la paginile 12-16.
2. Activați calculatorul de ciclism prin apăsarea butonului din **MIJLOC** și începeți de la modul Time. Calculatorul de ciclism va citi în mod automat ritmul cardiac. **Așteptați până când calculatorul vă detectează ritmul cardiac și pe ecran apare simbolul  intermitent după 15 secunde.*** Durata antrenamentului nu este încă înregistrată.
3. Setati-vă calculatorul de ciclism pe suportul montat.
 - Dacă ați activat funcția **AutoStart**, valoarea ritmului cardiac și viteza apar pe ecran când începeți să pedalați.
 - Dacă funcția **AutoStart este dezactivată**, puteți începe înregistrarea antrenamentului prin apăsarea butonului din **MIJLOC** atunci când valoarea ritmului cardiac și viteza apar pe ecran.
De asemenea, durata antrenamentului începe să se contorizeze.
4. • Dacă ați activat funcția **AutoStart**, calculatorul de ciclism întrerupe automat înregistrarea antrenamentului în momentul în care vă opriți din pedalat.

- Dacă funcția **AutoStart este dezactivată**, puteți întrerupe antrenamentul apăsând butonul din **STÂNGA** de două ori. Pentru informații suplimentare asupra modului de întrerupere a antrenamentului, consultați pagina 25.
- În cazul în care ritmul cardiac nu este afișat și pe ecran apare simbolul 00, detectarea ritmului cardiac a fost întreruptă. Aduceți calculatorul de ciclism lângă sigla Polar de pe transmițător pentru a reporni detectarea ritmului cardiac. Nu este necesară apăsarea niciunui buton.
- În cazul în care limitele **OwnZone®** sunt selectate, procedura de determinare a limitelor OwnZone începe în momentul în care pornește înregistrarea antrenamentelor. Pentru mai multe informații, consultați secțiunea OwnZone de la pagina 42.
- Pentru a sări peste determinarea limitelor OwnZone și pentru a utiliza determinarea anterioară pentru OwnZone, apăsați butonul din **MIJLOC** în momentul în care pe ecran apare  simbolul OwnZone. În cazul în care nu ați mai determinat până acum limitele OwnZone, se vor folosi limitele de ritm cardiac aferente vârstei dumneavoastră.


Notă: *  *Un chenar în jurul simbolului cu ritmul cardiac indică transmisia unui ritm cardiac codat.*

- *În cazul în care calculatorul de ciclism nu vă afișează ritmul cardiac, asigurați-vă că electrozii transmițătorului sunt umezi și că banda este suficient de strânsă pe corp.*

2.2 FUNCȚII ÎN TIMPUL ANTRENAMENTELOR

Notă: Informațiile referitoare la antrenamentele dumneavoastră sunt salvate numai dacă cronometrul, adică durata antrenamentelor, a funcționat timp de cel puțin un minut **sau** dacă a fost memorată cel puțin o tură.

Modificarea informațiilor de pe afișaj: Apăsați **butonul din DREAPTA** pentru a vizualiza următoarele opțiuni în timpul antrenamentelor:

- 


1. **Distanța parcursă** alternează cu distanța călătoriei în momentul în care ați efectuat cel puțin o tură.

Distanța călătoriei este resetată la zero de fiecare dată când efectuați o tură apăsând butonul din **MIJLOC**.

Viteza de pedalare (km/h sau m/h)

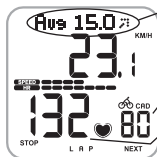
Cadența, adică viteza de pedalare

Ritmul cardiac. În cazul în care nu este afișat ritmul cardiac sau dacă nu ați setat informațiile utilizatorului, dispozitivul afișează în schimb viteza.

SPEED HR  Viteza și ritmul cardiac sunt, de asemenea, afișate grafic. Cu cât apar mai multe linii, cu atât mai mare sunt ritmul cardiac sau viteza și invers. O linie de viteză înseamnă 5 km/h sau 3 mph iar în momentul în care sunt afișate 10 linii, viteza dumneavoastră este de 50 km/h sau 30 mph sau mai mare.

Notă: De asemenea, puteți apăsa și menține apăsat butonul din **DREAPTA** pentru a seta calculatorul să deruleze afișajele în mod automat. Derularea poate fi oprită apăsând și menținând apăsat butonul din **DREAPTA**.

2. Indicatorul de creștere ↗ sau scădere ↘ a vitezei medii.



Cadența

Ritmul cardiac

Kilocaloriile pe care le-ați ars până acum.

Cumularea kilocaloriilor începe în momentul în care ritmul dumneavoastră cardiac este afișat. În cazul în care dispozitivul nu afișează ritmul cardiac sau dacă nu ați setat informațiile utilizatorului, viteza este afișată în schimbul informațiilor referitoare la calorii.

- 3.

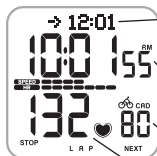


Cronometrul, adică durata antrenamentelor.

Cadența

Ritmul cardiac

- 4.



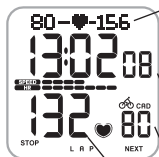
Timpul estimat al sosirii, sau dacă funcția pentru distanța parcursă este oprită, se afișează viteza în schimb. Dacă ați setat distanța pe care o veți parcurge, calculatorul de ciclism estimează momentul sosirii la destinație în funcție de viteza de pedalare. Pentru informații suplimentare, consultați pagina 37.

Ora din zi

Cadența

Ritmul cardiac

5.



Limitele ritmului cardiac: În partea stângă puteți vedea limita inferioară a ritmului dumneavoastră cardiac iar în partea de dreapta limita superioară a ritmului dumneavoastră cardiac. Simbolul ritmului cardiac se mută la stânga sau la dreapta în funcție de ritmul dumneavoastră cardiac. În cazul în care simbolul ritmului dumneavoastră cardiac nu este vizibil, înseamnă că ritmul dumneavoastră este fie mai jos de limita inferioară intermitentă fie peste limita superioară intermitentă. În acest caz va fi declanșată o alarmă, doar dacă sunetul este pornit. În cazul în care ritmul cardiac nu este citit, limitele nu sunt afișate. Pentru informații suplimentare, consultați pagina 40.

Timul în care v-ați antrenat în zona țintă, adică în limita ritmului cardiac.

Cadența
Ritmul cardiac

6.



Ritmul cardiac mediu și indicatorul de creștere sau scădere a ritmului cardiac mediu în ultimul minut.

Numărul curent de kilocalorii arse (kcal/h) este afișat alternativ cu intensitatea pedalării (kcal/km sau kcal/m). În cazul în care dispozitivul nu afișează ritmul cardiac sau dacă nu ați setat informațiile utilizatorului, viteza este afișată în schimbul informațiilor referitoare la calorii.

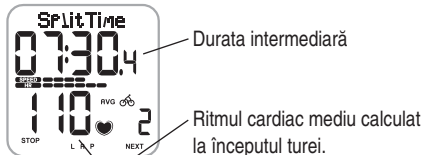
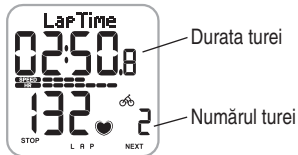
Cadența
Ritmul cardiac

Alarma pentru zona țintă: Cu Alarma pentru zona țintă vă puteți asigura că efectuați antrenamentele la intensitatea potrivită. În momentul în care limitele de ritm cardiac din zona țintă sunt activate, sunetele calculatorului de ciclism declanșează o alarmă dacă vă situați sub sau peste limitele ritmului cardiac. Puteți seta limitele pentru zona țintă din meniul Settings/Limits SET (Setări/Setări Limite). Pentru informații suplimentare, consultați pagina 40. În cazul în care vă situați în afara zonei țintă, valoarea ritmului cardiac începe să lumineze intermitent și calculatorul scoate un semnal sonor la fiecare bătaie a inimii.

Simbolul  din colțul dreapta sus al afișajului indică faptul că Alarma zonei țintă este activată. Nu uitați că sunetul butoanelor poate fi, de asemenea, pornit/oprit din modul Setări. Pentru a porni sau a opri sunetele, a se vedea pag. 54. **Notă:** Dacă limitele de ritm cardiac nu sunt activate, în timpul înregistrării antrenamentelor nu va suna alarma zonei țintă și în Summary File (Fișierul sumar) sau în File (Fișier) nu se vor înregistra informații referitoare la zona țintă.

Memorarea duratei turei (Lap Time) și a duratei intermediare (Split time): Apăsăți butonul din **MIJLOC** pentru a memora durata turei și durata intermediară.

Lap time indică timpul scurs pentru parcurgerea unei ture. **Split time** reprezintă timpul de la începutul antrenamentului până la memorarea unui timp de tură (de exemplu, de la începutul antrenamentului până în momentul în care a patra tură a fost memorată).



Notă:

- Dacă ați activat funcția AutoLap din modul Settings, calculatorul dumneavoastră înregistrează în mod automat turele atunci când ajungeți la distanța setată de exemplu, după fiecare kilometru sau fiecare milă. Pentru informații suplimentare, consultați pagina 37.
- Puteți memora până la cel mult 50 de timpuri de tură. În momentul în care memoria pentru ture este plină, dispozitivul va afișa textul **LapTime FULL** (memorie ture plină). Puteți consulta duratele de tură în timpul antrenamentelor, însă acestea nu vor mai fi înregistrate.

Cronometre: Cronometrele calculatorului dumneavoastră funcționează în timpul înregistrării antrenamentelor. Calculatorul pentru ciclism scoate un semnal sonor în momentul în care timpul a fost atins de cronometru. În cazul în care este pornit numai cronometrul 1, același cronometru scoate un semnal sonor întotdeauna după ce timpul setat s-a scurs în timp ce efectuați antrenamentele. În cazul în care cronometrul 2 este, de asemenea, pornit, cronometrele alternează în timp ce efectuați antrenamentele. Pentru informații suplimentare, consultați pagina 39.

Înteruperea antrenamentelor:


1. Apăsați butonul din **STÂNGA**. Înregistrarea antrenamentelor, cronometrul și orice alte calcule sunt puse pe pauză.
2. Pentru a continua, apăsați butonul din **MIJLOC**.

Efectuarea antrenamentelor pe întuneric: Dacă activați lumina de fundal apăsând și menținând apăsat butonul din **MIJLOC** în timpul înregistrării unui antrenament, lumina de fundal se va reactiva automat în timpul aceluiași antrenament de fiecare dată când apăsați orice buton.

Notă: În cazul în care timpul maxim de înregistrare a unui fișier (99 ore 59 min 59 s) este depășit, calculatorul de ciclism scoate un semnal sonor, pune înregistrarea pe pauză și afișează **HALT (OPRIRE)**. Opriți înregistrarea apăsând butonul din **STÂNGA**. Pentru mai multe informații despre cum să goliți memoria pentru noi fișiere prin ștergerea unor fișiere, consultați pagina 31.

2.3 ÎNTRERUPEREA ANTRENAMENTELOR ȘI VIZUALIZAREA FIȘIERULUI SUMAR

1. Apăsați butonul din **STÂNGA** pentru a pune pe pauză înregistrarea antrenamentelor. Se afișează **Paused** (Întrerupt).
2. Apăsați butonul din **STÂNGA**. Se afișează **Summary FILE** și următoarele informații încep să deruleze în mod automat:

Informații fișier antrenament înregistrat	
	<p>Durata antrenamentului înregistrat.</p> <p>Ritmul cardiac mediu.</p>
Limits	Limitele ritmului cardiac folosite în timpul antrenamentelor (dacă sunt setate limitele).
In Zone	Timpul petrecut în zona țintă a ritmului cardiac.
Kcal	Kilocaloriile arse în timpul antrenamentelor.
AvgSpeed	Viteza medie.
Avg Cad.	Cadența medie.

Informații fișier antrenament înregistrat

Distance	Distanța parcursă.
RideTime	Timpul de pedalare. De exemplu, dacă vă opriți din pedalat și nu opriți înregistrarea antrenamentelor, calcularea timpului parcurs se va opri automat, însă durata antrenamentului va continua să se contorizeze. Dacă funcția AutoStart este activată, timpul de antrenament și cel parcurs sunt aceleași, deoarece calculatorul de ciclism pornește și oprește automat înregistrarea în momentul în care începeți sau vă opriți din pedalat.

3. VIZUALIZARE INFORMAȚII ÎNREGISTRATE - FILE (FIȘIER)



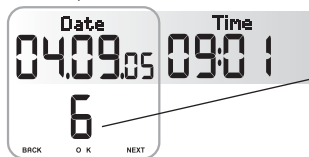
Apăsați pe butonul din **MIJLOC**.

- Date / Time of the latest File (Data / ora ultimului Fișier) Apăsați butonul din **DREAPTA**.
- Date / Time of the previous Files (Data / ora Fișierelor anterioare) (derulați-le prin apăsarea butonului din **DREAPTA**. Apăsați butonul din **DREAPTA**.
- Delete Files

Fișierul de antrenament vă permite vizualizarea informațiilor de pedalare și de antrenament memorate în timpul înregistrării unei sesiuni de antrenament. Calculatorul pentru ciclism începe înregistrarea informațiilor într-un Fișier imediat ce începeți să înregistrați apăsând butonul din **MIJLOC** sau să folosiți funcția AutoStart. Informațiile referitoare la antrenamentele dumneavoastră sunt salvate numai dacă cronometrul a funcționat timp de cel puțin un minut **sau** dacă a fost memorată cel puțin o tură.

3.1 VIZUALIZAREA FIȘIERULUI DE ANTRENAMENT

1. În modul Time, apăsați butonul din **DREAPTA**. Se afișează **FILES**.
2. Apăsați butonul din **MIJLOC**. **Date** (data) și **Time** (ora) sunt afișate alternativ pe ecran.



3. Data și ora la care a început antrenamentul sunt afișate alternativ pe ecran. Se afișează numărul fișierului cel mai recent înregistrat. Folosiți butonul din **DREAPTA** pentru a parcurge fișierele. Cu cât numărul fișierului este mai mare, cu atât fișierul este mai recent.

Notă: Delete FILES (Ștergeți FIȘIERELE) este ultima opțiune din ciclul Fișierelor. Pentru mai multe informații despre ștergerea fișierelor, consultați pagina 31.

4. Pentru a vizualiza informațiile înregistrate într-un fișier, apăsați butonul din **MIJLOC** pentru a selecta fișierul.
5. Apăsați butonul **DREAPTA** pentru a parcurge informațiile înregistrate.

Informații fișier antrenament înregistrat	
Exe.Time	Durata antrenamentului înregistrat.
Avg HR / Max HR	Ritmul cardiac mediu și ritmul cardiac maxim alternativ în bătăi de inimă pe minut (bpm). <i>Notă: Dacă vă setați limitele ritmului cardiac în procente din ritmului cardiac maxim, aceste valori sunt afișate, de asemenea, ca procente din ritmul cardiac maxim (%).</i>
Limits	Limitele ritmului cardiac (în bpm sau %) folosite în timpul antrenamentelor (dacă sunt setate limite).
In/Above/Below Zone	Timpul de antrenament pe care l-ați petrecut în (In Zone), peste și sub limitele zonei țintă (dacă sunt setate limite) alternează pe ecran.
Kcal	Kilocaloriile arse în timpul antrenamentelor.
Distance	Distanța parcursă.
AvgSpeed Max	Viteza medie și maximă.
Avg Cad. Max	Cadența medie și maximă.

Notă:

- Informațiile alternante sunt derulate automat pe ecran. Pentru derulare rapidă, apăsați butonul din **MIJLOC**.
- Apăsați și mențineți apăsat butonul din **MIJLOC** pentru a aprinde lumina de fundal în modul File.

Informații fișier antrenament înregistrat

RideTime

Timpul de pedalare.

LAPS



Numărul de ture în timpul antrenamentului.

Notă: Informațiile referitoare la ture sunt afișate dacă ați memorat cel puțin o tură în timpul antrenamentelor.

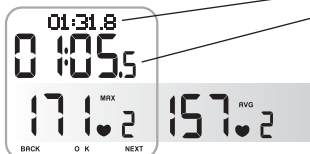
- Pentru a vedea cea mai bună tură, apăsați butonul din **MIJLOC**.



Sunt afișate informațiile referitoare la **cea mai bună tură**:
Cea mai rapidă tură.

Numărul celei mai bune ture.

- Parcurgeți turele cu butonul din **DREAPTA**. Apăsând butonul din **MIJLOC** puteți parcurge următoarele informații referitoare la ture:



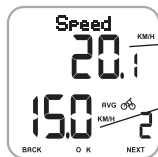
Durata intermediară.

Durata turei.

Ritmul cardiac maxim și ritmul cardiac mediu din timpul turei alternează pe ecran.

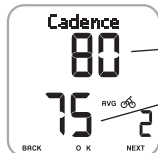
Notă: Ultima tură este înregistrată în mod automat în momentul în care antrenamentul a fost întrerupt cu ajutorul butonului **STÂNGA**, nefiind niciodată cea mai bună tură.

Informații fișier antrenament înregistrat



Speed (Viteza)

Viteza din momentul înregistrării turei.
Viteza medie din timpul turei.



Cadence (Cadența)

Cadența din momentul înregistrării turei.
Cadența medie din timpul turei.



Distance (Distanța)

Distanța turei și
Distanțele intermediare alternează pe ecran.

- Pentru a reveni la modul Time, apăsați și mențineți apăsat butonul din **STÂNGA**.

3.2 ȘTERGEREA FIȘIERELOR UNUL CÂTE UNUL

Puteți goli memoria prin ștergerea unor fișiere. Odată ce ați șters un fișier, nu mai puteți să-l recuperați.

1. În modul Time, apăsați butonul din **DREAPTA**. Se afișează **FILES**.
2. Apăsați butonul din **MIJLOC**.
3. Apăsați butonul din **DREAPTA** până când se afișează **Delete FILES**. Apăsați butonul din **MIJLOC**.
4. Folosiți butonul din **DREAPTA** pentru a parcurge fișierele.
5. Apăsați butonul din **MIJLOC** pentru a selecta fișierul pe care doriți să-l ștergeți.
Calculatorul de ciclism vă întreabă: **Are You sure** (Sunteți sigur(ă)?).
6. Pentru a șterge fișierul, apăsați butonul din **MIJLOC**.

Ca alternativă, pentru a anula ștergerea, apăsați butonul din **STÂNGA**.

Puteți continua derularea fișierelor prin apăsarea butonului din **DREAPTA**.

- Pentru a continua ștergerea fișierelor, mergeți la pasul 4.
- Pentru a reveni la modul Time, apăsați și mențineți apăsat butonul din **STÂNGA**.

4. VALORI TOTALE



Apăsați pe butonul din
MIJLOC.

- **Tot.Time / Date**
Apăsați butonul din **DREAPTA.**
- **Tot.Kcal/Date**
Apăsați butonul din **DREAPTA.**
- **Odometer / Date**
Odometer1
Odometer2
(dacă este activ)
Apăsați butonul din **DREAPTA.**
- **Distance1 / Date**
Distance2
(dacă este activ)
Apăsați butonul din **DREAPTA.**
- **MaxSpeed / Date**
Apăsați butonul din **DREAPTA.**
- **Max.Cad / Date**
Apăsați butonul din **DREAPTA.**
- **RideTime / Date**

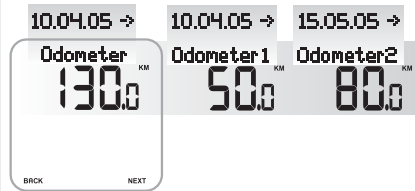
Valorile totale includ valorile cumulative și valorile maxime ale informațiilor înregistrate în timpul sesiunii de antrenament. Valorile sunt actualizate în mod automat, în momentul în care înregistrarea antrenamentului este oprită.

Vizualizarea Valorilor totale

1. În modul Time, apăsați butonul din **DREAPTA** până când pe ecran se afișează **TOTALS** (TOTALURI).
2. Apăsați butonul din **MIJLOC**. Se afișează mesajul **Tot.Time** și timpul total.
3. Apăsați butonul din **DREAPTA** pentru a parcurge următoarele informații:

Valori totale	
	Data la momentul începerii cumulării. Durata cumulată totală a antrenamentelor
	Data la momentul începerii cumulării. Numărul total cumulată de calorii arse.

Valori totale



Data la momentul începerii cumulării.

Contorul de parcurs alternează cu data la care a început cumularea și cu cumularea pentru bike 1 și bike 2.

Notă: Contorul de parcurs măsoară distanța parcursă cumulativă și poate fi resetat numai cu ajutorul instrumentului UpLink. Pentru informații suplimentare, consultați pagina 55.

Valori totale

<p>Distance1 14.05.05 →</p> <p>50.0 KM</p> <p>BACK START NEXT</p>	<p>Data la momentul începerii cumulării.</p> <p>Cumularea distanței parcurse pentru bike 1 și bike 2 (Distance1 este actualizată în momentul în care este folosită bicicleta 1 iar Distance2 este actualizată în momentul în care este folosită bike 2).</p>
<p>Distance2 15.05.05 →</p> <p>80.0 KM</p> <p>BACK START NEXT</p>	<p>Data actualizării.</p> <p>Viteza maximă din sezon.</p>
<p>MaxSpeed 10.04.05</p> <p>35.2 KMH</p> <p>BACK START NEXT</p>	

Valori totale	
<p>Max. Cad 10.04.05</p> <p>80</p> <p>BACK START NEXT</p>	<p>Data actualizării.</p> <p>Cadența maximă din sezon.</p>
<p>RideTime 10.04.05 →</p> <p>10:15:05</p> <p>BACK START NEXT</p>	<p>Data la momentul începerii cumulării.</p> <p>Durata totală cumulativă a pedalării.</p>

- Pentru a reveni la modul Time, apăsați și mențineți apăsat butonul din **STÂNGA**.

Resetarea valorilor totale sau revenirea la valorile vitezei și cadenței maxime anterioare.

Folosiți Valorile totale ca un calculator de sezon pentru valorile aferente antrenamentelor dumneavoastră, resetându-le o dată pe sezon. În loc de resetare, puteți reveni la valorile vitezei și cadenței maxime anterioare. Odată ce a fost resetată sau reluată, valoarea respectivă nu mai poate fi recuperată.

Începeți cu orice afișaj din tabelul anterior (Tot.Time, Tot.Kcal, Distance1/2, MaxSpeed, **Max.Cad**, RideTime).

1. Apăsați butonul din **MIJLOC** pentru a începe resetarea valorii dorite. Se afișează mesajul **Reset?** (Resetare?)
2. Apăsați butonul din **MIJLOC**. Se afișează mesajul **Are You Sure**.
3. Dacă da, apăsați butonul din **MIJLOC**.

Ca variantă, pentru a anula resetarea, apăsați butonul din **STÂNGA**.

Revenire la valorile vitezei și cadenței maxime anterioare.

1. Începeți cu afișajul MaxSpeed sau **Max.Cad**.
2. Apăsați butonul din **MIJLOC**. Se afișează mesajul **Reset?**
3. Apăsați butonul **DREAPTA**. Se afișează **Return Old** (Reveniți la valoarea veche).
4. Pentru a reveni la valoarea anterioară, apăsați butonul din **MIJLOC**.

- Pentru a reveni la modul Time, apăsați și mențineți apăsat butonul din **STÂNGA**.

Notă: Contorul de parcurs poate fi resetat numai cu ajutorul instrumentului UpLink. Pentru informații suplimentare, consultați pagina 55.

5. SETĂRI



Apăsați pe butonul din
MIJLOC.

- **Cycling SET**

Apăsați butonul din
DREAPTA.

- **Timer SET**

Apăsați butonul din
DREAPTA.

- **Limits SET**

Apăsați butonul din
DREAPTA.

- **Bike SET**

Apăsați butonul din
DREAPTA.

- **Watch SET**

Apăsați butonul din
DREAPTA.

- **User SET**

Apăsați butonul din
DREAPTA.

- **General SET**

Puteți vizualiza sau modifica setările din meniul Setări.

Sfat: Setările pot fi configurate, de asemenea, cu ajutorul instrumentului Polar UpLink Tool™. Acestea pot fi transferate pe calculatorul dumneavoastră de ciclism de pe PC. Pentru informații suplimentare, consultați pagina 55.

Pentru a seta valorile:

- Reglați sau selectați o valoare cu butonul din **DREAPTA.**
- Acceptați alegerea și intrați în meniu cu butonul din **MIJLOC.**
- Anulați-vă alegerea și reveniți la modul sau la meniul anterior apăsând butonul din **STÂNGA**

5.1 FUNCȚIA DE DISTANȚĂ PARCURSĂ PENTRU MOMENTUL ESTIMAT DE SOSIRE ȘI SETĂRI DE ÎNREGISTRARE AUTOMATĂ A TURELOR (CYCLING SET)

La setările de pedalare puteți face două setări diferite:

- **RideDist** Setarea distanței de pedalare.
Setați distanța pe care o veți parcurge iar calculatorul de ciclism va estima timpul de sosire la destinație în funcție de viteza de pedalare.
- **AutoLap:** Înregistrarea automată a turelor.
Setați distanța pentru tura automată iar calculatorul de ciclism va înregistra informațiile referitoare la ture de fiecare dată când ajungeți la distanța respectivă. De exemplu, dacă setați 1 km/m, calculatorul de ciclism va înregistra informațiile referitoare la tură la fiecare kilometru sau milă.

Ambele funcții operează în timpul înregistrării antrenamentelor. Pentru mai multe informații, consultați paginile 20-23.

1. În modul Time, apăsați butonul din **DREAPTA** până când pe ecran se afișează **SETTINGS**.
2. Apăsați butonul din **MIJLOC**. Se afișează **Cycling SET**.
3. Continuați apăsând butonul din **MIJLOC** și urmați pașii de mai jos:

Ecraanul afișează următoarele:	Apăsați butonul din DREAPTA pentru a seta valoarea afișată intermitent	Apăsați butonul din MIJLOC pentru a accepta valoarea
4. RideDist On / OFF	DREAPTA <ul style="list-style-type: none">• Pornirea sau oprirea funcției distanță de pedalare.	MIJLOC (Dacă ați oprit funcția, săriți peste pasul 5)
5. RideDist On	DREAPTA <ul style="list-style-type: none">• Setare în kilometri sau mile.	MIJLOC
6. AutoLap On / OFF	DREAPTA <ul style="list-style-type: none">• Pornirea sau oprirea funcției înregistrare automată a turelor.	MIJLOC (Dacă ați oprit funcția, săriți peste pasul 7)
7. AutoLap On	DREAPTA <ul style="list-style-type: none">• Setare în kilometri sau mile.	MIJLOC

- Pentru a reveni la modul Time, apăsați și mențineți apăsat butonul din **STÂNGA**.

5.2 SETĂRI CRONOMETRU (TIMER SET)

Calculatorul dumneavoastră de ciclism este dotat cu două cronometre alternante. Cronometrele funcționează în timpul înregistrării antrenamentelor.

Stat: Folosiți cronometrele, de exemplu, pentru a vă aminti să beți apă la anumite intervale de timp sau ca instrument de antrenament pentru antrenare pe intervale, astfel încât să știți când să treceți de la un antrenament mai greu la unul mai ușor și invers.

1. În modul Time, apăsați butonul din **DREAPTA** până când pe ecran se afișează **SETTINGS**.
2. Apăsați butonul din **MIJLOC**. Se afișează **Cycling SET**.
3. Apăsați butonul **DREAPTA**. Se afișează **Timer SET**.
4. Continuați apăsând butonul din **MIJLOC** și urmați pașii de mai jos:

Ecranul afișează următoarele:	Apăsați butonul din DREAPTA pentru a seta valoarea afișată intermitent	Apăsați butonul din MIJLOC pentru a accepta valoarea
5. Timer 1(Cronometru 1) On / OFF	DREAPTA <ul style="list-style-type: none">• Porniți sau opriți cronometrul.	MIJLOC (Dacă ați oprit funcția, săriți peste pasul 6)
6. Timer 1(Cronometru 1) On	DREAPTA <ul style="list-style-type: none">• Reglați minutele (0-99 minute). DREAPTA <ul style="list-style-type: none">• Reglați secunde (0-59 secunde).	MIJLOC MIJLOC

- Pentru a seta cronometrul 2, repetați pași 5 și 6.
- Pentru a reveni la modul Time, apăsați și mențineți apăsat butonul din **STÂNGA**.

5.3 SETĂRI LIMITE RITM CARDIAC (LIMITS SET)

La setări limite ritm cardiac (Limits SET) puteți alege tipul de limită a ritmului cardiac:

- **Manual Limits (Limite manuale):** Puteți crea o zonă a ritmului cardiac țintă setând manual limitele maxime și minime ale ritmului
- **OwnZone:** Calculatorul de ciclism poate determina în mod automat zona dumneavoastră individuală de ritm cardiac pentru aerobic (cardiovasculară). Această zonă se numește OwnZone (OZ). OwnZone vă asigură că vă antrenați în limite de siguranță. Pentru informații suplimentare, consultați pagina 42.
- **Limits Off (Limite oprite):** De asemenea, puteți dezactiva limitele zonei țintă, atunci când nu există limite pentru ritmul cardiac țintă în timpul înregistrării antrenamentelor sau valori ale zonei ritmului cardiac țintă (In Zone) calculate în Summary File sau File.

Utilizați instrumentul OwnZone sau zona ritmului cardiac țintă pentru a menține un anumit nivel de intensitate, în funcție de obiectivele pe care le aveți.

1. În modul Time, apăsați butonul din **DREAPTA** până când pe ecran se afișează **SETTINGS**.
2. Apăsați butonul din **MIJLOC**. Se afișează **Cycling SET**.
3. Apăsați butonul din **DREAPTA** până când pe ecran se afișează **Limits SET**.

4. Continuați apăsând butonul din **MIJLOC** și urmați pașii de mai jos:

Ecranul afișează următoarele:	Apăsați butonul din DREAPTA pentru a seta valoarea afișată intermitent	Apăsați butonul din MIJLOC pentru a accepta valoarea
5. TYPE Manual / OwnZone / Off	DREAPTA • Selectați Manual sau OwnZone (definire automată a zonei ritmului cardiac personal) sau Off.	MIJLOC (Dacă ați oprit funcția, săriți peste pașii 6-8)
6. HR / HR% SET	DREAPTA • Alegeți valoarea ritmului cardiac exprimat sub formă de bătăi pe minut (bpm) sau % din valoarea maximă a (% HR _{max}).	MIJLOC (Dacă ați ales OwnZone, săriți peste pașii 7-8)
7. HighLimit	DREAPTA • Setăți limita superioară a valorii ritmului cardiac.	MIJLOC
8. LowLimit	DREAPTA • Setăți limita inferioară a valorii ritmului cardiac.	MIJLOC

- Pentru a reveni la modul Time, apăsați și mențineți apăsat butonul din **STÂNGA**.

5.3.1 OWNZONE

Calculatorul de ciclism Polar poate determina în mod automat zona dumneavoastră individuală de ritm cardiac pentru aerobic (cardiovasculară). Această zonă se numește OwnZone (OZ).

OwnZone se bazează pe măsurarea modificărilor ritmului cardiac din timpul încălzirii. Variabilitatea ritmului cardiac redă modificările din fiziologia dumneavoastră. Pentru majoritatea adulților, OwnZone corespunde cu 65-85 % din ritmul cardiac maxim. OwnZone poate fi determinată în 1-5 minute în timpul perioadei de încălzire prin pedalare, mers pe jos sau jogging. OwnZone poate fi mai ușor de găsit în timpul pedalării în spații interioare decât în timpul pedalării în aer liber, deoarece viteza este mai ușor de controlat. Ideea principală este să începeți să pedalați cu o intensitate mică, și anume, ritmul cardiac să fie sub 100 bpm/50 % HR_{max} . Apoi începeți treptat să creșteți intensitatea antrenamentului pentru a vă mări ritmul cardiac pe cât de încet posibil. Utilizarea limitelor OwnZone face antrenamentele mai ușor și mai plăcut de efectuat.

Limitele OwnZone au fost dezvoltate pentru oamenii sănătoși. Anumite boli pot împiedica stabilirea variabilitatea ritmului cardiac cu ajutorul limitelor OwnZone, de exemplu, presiunea arterială, anumite aritmii cardiace și anumite medicamente.

Determinarea limitelor de ritm cardiac OwnZone

Înainte de a începe determinarea OwnZone, asigurați-vă că:

- Ați introdus corect setările utilizatorului. Calculatorul de ciclism va cere informațiile care lipsesc (de exemplu, data nașterii) înainte de a accepta setările limitei.
- Ați activat limitele OwnZone. Cu funcția OwnZone pornită, calculatorul de ciclism va face în mod automat determinarea limitelor OwnZone de fiecare dată când începeți o sesiune de antrenare.

Va trebui să redefiniți limitele OwnZone:

- în momentul în care vă schimbați mediul în care vă antrenați sau felul antrenamentelor.
- dacă vă antrenați după o pauză mai mare de o săptămână;
- dacă nu sunteți sigur/ă de starea dumneavoastră fizică în momentul începerii antrenamentului. De exemplu, sunteți stresat, nu v-ați recuperat după antrenamentul anterior sau nu vă simțiți bine;
- după ce vă modificați setările.

1. Începeți de la modul Time și apăsați pe butonul din **MIJLOC**. Pe ecran apare simbolul OwnZone **OZ** și un semn de pauză. Dacă doriți să săriți peste determinarea limitelor OwnZone și să folosiți limitele OwnZone determinate anterior, apăsați butonul din **MIJLOC** în momentul în care

2. Începe determinarea limitelor OwnZone. Determinarea limitelor OwnZone se face în cinci etape.

OZ și un semn de pauză Pedalați sau mergeți încet timp de 1 min. Mențineți-vă ritmul cardiac sub 100 bpm/ 50 % HR_{max} în timpul primei etape. După fiecare etapă veți auzi un semnal sonor (dacă setările pentru sunt pornite) iar afișajul se va lumina în mod automat (dacă anterior ați aprins lumina de fundal o dată), indicând finalul etapei.

OZ și două semne de pauză Pedalați sau mergeți normal timp de 1 min. Măriți-vă ușor ritmul cardiac cu 10-20 bpm/ 5 % HR_{max} .

OZ și trei semne de pauză Pedalați sau mergeți alert timp de 1 min. Măriți-vă ușor ritmul cardiac cu 10-20 bpm/ 5 % HR_{max} .

OZ și patru semne de pauză Pedalați alert sau alergați încet timp de 1 min. Măriți-vă ușor ritmul cardiac cu 10-20 bpm/ 5 % HR_{max} .

OZ și cinci semne de pauză Pedalați sau mergeți în pas alergător sau alergați timp de 1 min.

3. La un anumit moment în timpul celor cinci etape, veți auzi două semnale sonore. Limitele OwnZone au fost determinate. Dacă stabilirea a fost efectuată cu succes, mesajele **OwnZone** și **Updated** alternează cu limitele ritmului cardiac pe ecran. Limitele sunt afișate ca bătăi pe minut (bpm) sau ca procent din ritmul dumneavoastră cardiac maxim ($\%HR_{max}$) în funcție de setările pe care le-ați efectuat.
4. Dacă determinarea nu a avut succes, se vor folosi limitele OwnZone anterior determinate iar funcția **OwnZone** apare pe ecran odată cu limitele. În cazul în care vă determinați limitele OwnZone pentru prima oară, se vor folosi limitele de ritm cardiac aferente vârstei dumneavoastră.



Ulterior vă puteți continua antrenamentul. Încercați să vă mențineți în zona ritmului cardiac stabilită pentru a beneficia din plin de beneficiile antrenamentelor.

Pentru mai multe informații despre OwnZone, accesați www.polar.fi și www.polarownzone.com.

5.4 SETĂRI BICICLETĂ (BIKE SET)

Puteți seta două preferințe pentru calculatorul de ciclism. Efectuați setările pentru ambele biciclete; în momentul în care începeți înregistrarea antrenamentelor alegeți doar bike 1 sau 2. Pentru ambele biciclete puteți efectua următoarele setări:

- **AutoStart on/off** Funcția AutoStart pornește sau oprește automat înregistrarea antrenamentelor în momentul în care începeți sau vă opriți din pedalat.
 - **Cadence on/off** Un senzor de cadență fără fir măsoară viteza la care rotiți pedalele bicicletei.
 - **Wheel** Setările dimensiunii roții reprezintă o condiție obligatorie pentru informațiile de pedalare. Pentru mai multe informații, consultați pagina următoare.
1. În modul Time, apăsați butonul din **DREAPTA** până când pe ecran se afișează **SETTINGS**.
 2. Apăsați butonul din **MIJLOC**. Se afișează **Cycling SET**.
 3. Apăsați butonul din **DREAPTA** până când pe ecran se afișează **Bike SET**.

4. Continuați apăsând butonul din **MIJLOC** și urmați pașii de mai jos:

Ecranul afișează următoarele:	Apăsați butonul din DREAPTA pentru a seta valoarea afișată intermitent	Apăsați butonul din MIJLOC pentru a accepta valoarea
5. Bike 1 / 2	DREAPTA <ul style="list-style-type: none">• Selectați bicicleta pe care doriți să o setați: bicicleta 1 sau 2.	MIJLOC
6. AutoStart On / OFF	DREAPTA <ul style="list-style-type: none">• Porniți sau opriți funcția AutoStart.	MIJLOC
7. Cadence On / OFF	DREAPTA <ul style="list-style-type: none">• Porniți sau opriți funcția cadență.	MIJLOC
8. Wheel	DREAPTA <ul style="list-style-type: none">• Reglați dimensiunea roții (mm) bicicletei dumneavoastră.	MIJLOC

- Pentru a reveni la modul Time, apăsați și mențineți apăsat butonul din **STÂNGA**.

Notă:

- Mărimea roții este indicată întotdeauna în milimetri, deoarece această măsură este mai precisă.
- Funcțiile de măsurare a vitezei și distanței sunt întotdeauna pornite.

Pentru a afla dimensiunea roții dumneavoastră, aveți următoarele alternative:*

METODA 1.

Uitați-vă la roată și căutați diametrul tipărit pe aceasta.

În tabelul de mai jos căutați diametrul roții în inci sau în ETRTO și căutați-i corespondentul de dimensiune a roții în milimetri din dreapta.

ERTRO	Diametru dimensiune roată (inci)	Setare dimensiune roată (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

Notă: *Dimensiunile roții din tabelul de mai sus sunt orientative deoarece dimensiunea roții depinde de tipul roții și de presiunea aerului.

METODA 2.

Marcați fața cauciucului din față cu o linie și rotiți cauciucul perpendicular pe sol. De asemenea, puteți folosi supapa ca element de marcare. Trasați o linie pe sol. Mișcați-vă bicicleta în față pentru o rotație completă a roții. Verificați ca anvelopa să fie perfect perpendiculară pe sol. Trasați o altă linie exact unde semnul de pe cauciucul din față atinge solul.

_____ mm

-4 mm

_____ mm

Măsurați distanța dintre cele două linii de pe sol.

Scădeți 4 mm pentru a scoate din calcul greutatea dumneavoastră pe bicicletă, pentru a afla circumferința roții.

Aceasta este valoarea pe care trebuie să o setați pe calculatorul de ciclism

5.5 SETĂRI CEAS (WATCH SET)

În meniul Watch SET, puteți modifica setările zilei și datei.

1. În modul Time, apăsați butonul din **DREAPTA** până când pe ecran se afișează **SETTINGS**.
2. Apăsați butonul din **MIJLOC**. Se afișează **Cycling SET**.
3. Apăsați butonul din **DREAPTA** până când pe ecran se afișează **Watch SET**.
4. Continuați apăsând butonul din **MIJLOC** și urmați pașii de mai jos:

Ecraanul afișează următoarele:	Apăsați butonul din DREAPTA pentru a seta valoarea afișată intermitent	Apăsați butonul din MIJLOC pentru a accepta valoarea
5. Time		
• Time mode 24h/12h	DREAPTA • Setati modul de timp 24h sau 12h.	MIJLOC
• AM / PM (dacă folosiți formatul 12h)	DREAPTA • Setati AM sau PM.	MIJLOC
	DREAPTA • Setati orele.	MIJLOC
	DREAPTA • Setati minutele.	MIJLOC

Ecranul afișează următoarele:	Apăsați butonul din DREAPTA pentru a seta valoarea afișată intermitent	Apăsați butonul din MIJLOC pentru a accepta valoarea
6. Date* <ul style="list-style-type: none"> • Day / Month 	DREAPTA <ul style="list-style-type: none"> • Setează ziua (în format 24h) sau luna (în format 12h). 	MIJLOC
<ul style="list-style-type: none"> • Month / Day 	DREAPTA <ul style="list-style-type: none"> • Setează luna (în format 24h) sau ziua (în format 12h). 	MIJLOC
<ul style="list-style-type: none"> • Year 	DREAPTA <ul style="list-style-type: none"> • Setează anul. 	MIJLOC

- Pentru a reveni la modul Time, apăsați și mențineți apăsat butonul din **STÂNGA**.

Notă: *Ordinea în care ați efectuat setările datei depinde de modul de timp pe care l-ați ales (24h: zi - lună - an / 12h: lună - zi - an).

5.6 SETĂRI INFORMAȚII PERSONALE (USER SET)

Introducerea informațiilor personale vă ajută să vă asigurați asupra nivelului superior de precizie a funcționării calculatorului de calorii.

1. În modul Time, apăsați butonul din **DREAPTA** până când pe ecran se afișează **SETTINGS**.
2. Apăsați butonul din **MIJLOC**. Se afișează **Cycling SET**.
3. Apăsați butonul din **DREAPTA** până când pe ecran se afișează **User SET**.
4. Continuați apăsând butonul din **MIJLOC** și urmați pașii de mai jos:

Ecranul afișează următoarele:	Apăsați butonul din DREAPTA pentru a seta valoarea afișată intermitent	Apăsați butonul din MIJLOC pentru a accepta valoarea
5. Weight kg/lb	DREAPTA <ul style="list-style-type: none">• Setati-vă greutatea în kilograme sau livre.	MIJLOC
6. Height cm/ft	DREAPTA <ul style="list-style-type: none">• Setati-vă înălțimea în cm sau picioare.• Setati inci (dacă alegeți livră/picior).	MIJLOC MIJLOC

Valoarea maximă a ritmului cardiac (HR_{max})

HR_{max} este folosit pentru a estima consumul de energie. HR_{max} reprezintă numărul cel mai mare de bătăi de inimă pe minut din timpul depunerii efortului maxim. HR_{max} este de asemenea folosit pentru determinarea intensității antrenamentelor. Cea mai bună metodă pentru a determina propriul HR_{max} este aceea de a efectua un test de efort maxim prin antrenament într-un laborator.


Valoarea ritmului cardiac din poziție șezută (HR_{sit})

HR_{sit} este folosit pentru a estima consumul de energie. HR_{sit} trebuie să reprezinte ritmul dumneavoastră cardiac tipic atunci când nu faceți nici un fel de activitate fizică (din poziție șezută). Pentru a determina cu ușurință HR_{sit} , purtați transmisiătorul, așezați-vă și nu efectuați nicio activitate fizică. După două sau trei minute, apăsați butonul din **MIJLOC** în modul Time pentru a vizualiza ritmul cardiac. Acesta este HR_{sit} .

Pentru a vă calcula HR_{sit} cu mai multă acuratețe, repetați procedura de câteva ori și calculați media rezultatelor.

5.7 SETĂRI PENTRU SUNETELE ȘI UNITĂȚILE CALCULATORULUI DE CICLISM (GENERAL SET)

Puteți vizualiza și modifica următoarele setări din modul General SET:

- **Sounds** Pomirea sau oprirea sunetelor de activitate pentru calculatorul de ciclism 
- **KeySound** Pomirea sau oprirea sunetelor butoanelor pentru calculatorul de ciclism.
- **Units** Setările unității afectează informațiile personale și setările ceasului.

1. În modul Time, apăsați butonul din **DREAPTA** până când pe ecran se afișează **SETTINGS**.
2. Apăsați butonul din **MIJLOC**. Se afișează **Cycling SET**.
3. Apăsați butonul din **DREAPTA** până când pe ecran se afișează **General SET**.
4. Continuați apăsând butonul din **MIJLOC** și urmați pașii de mai jos:

Ecraanul afișează următoarele:	Apăsați butonul din DREAPTA pentru a seta valoarea afișată intermitent	Apăsați butonul din MIJLOC pentru a accepta valoarea
5. Sound: On / OFF	DREAPTA <ul style="list-style-type: none">• Pomirea sau oprirea sunetelor de activitate.	MIJLOC
6. KeySound On / OFF	DREAPTA <ul style="list-style-type: none">• Pomirea sau oprirea sunetelor butoanelor.	MIJLOC
7. kg/cm sau lb/ft Unit	DREAPTA <ul style="list-style-type: none">• Selectați kg/cm sau lb/ft.	MIJLOC

- Pentru a reveni la modul Time, apăsați și mențineți apăsat butonul din **STÂNGA**.

6. CONECTARE - COMUNICARE DE DATE



Apăsați pe butonul din **MIJLOC**.

- **Send FILES**
Apăsați butonul din **DREAPTA**.
- **Receive DATA**

6.1 EDITAREA SETĂRILOR CU AJUTORUL UNUI CALCULATOR

Calculatorul de ciclism Polar vă oferă posibilitatea de a vă edita setările cu ajutorul instrumentului Polar UpLink și cu cel al PC-ului. De asemenea, vă puteți personaliza afișajul calculatorului dumneavoastră pentru ciclism, descărcând logo-uri. Pentru acest lucru aveți nevoie de instrumentul Polar UpLink.

Instrumentul Polar UpLink poate fi descărcat de pe www.polar.fi sau de pe www.polar.fi.

Pentru a putea utiliza instrumentul Polar UpLink, aveți nevoie de un calculator cu placă de sunet și boxe sau căști dinamice Pentru informații suplimentare asupra cerințelor de sistem, consultați capitolul Specificații Tehnice. Pentru instrucțiuni suplimentare accesați www.polar.fi sau www.polar.fi.

Pentru a transfera fișiere de pe PC pe calculatorul de ciclism:

1. În modul Time, apăsați butonul din **DREAPTA** până când pe ecran se afișează **CONNECT**.
2. Țineți calculatorul de ciclism la o distanță de maxim 10 cm/ 4" de difuzoare sau căști. Apăsați butonul din **MIJLOC**. Se afișează **Send FILES**(Trimitere date).
3. Apăsați butonul din **DREAPTA**. Se afișează **Receive DATA** (Rceptie date) (••••).
4. Începeți transferul de date de la PC.
5. Dacă transferul de date a fost realizat cu succes, se afișează **Ok**. Dacă transferul a eșuat, se afișează **Failed**

6.2 TRANSFERAREA DATELOR AFERENTE ANTRENAMENTELOR ÎN JURNALUL DE ANTRENARE DE PE WEB

polarpersonaltrainer.com este un serviciu Web complet creat special pentru a vă ajuta în atingerea obiectivelor dumneavoastră de antrenament. Înregistrarea gratuită vă permite accesul la un program de antrenament personalizat, la un jurnal de antrenament, teste și calculatoare, articole folositoare și multe altele. Puteți să obțineți acces și să începeți procesul de înregistrare pentru serviciul Web pe www.polarpersonaltrainer.com.

Calculatoarele de ciclism Polar CS200™ și CS200cad™ cu funcția de comunicare de date SonicLink vă oferă opțiunea de a transfera fișiere de antrenament în jurnalul de antrenament personal de pe serviciul Web polarpersonaltrainer.com. Pentru aceasta aveți nevoie de aplicația software Polar WebLink.

Puteți descărca Polar WebLink pe PC-ul dumneavoastră de pe www.polarpersonaltrainer.com.

Pentru a putea transfera informațiile despre antrenamentele înregistrate cu Polar WebLink, aveți nevoie de un calculator personal cu placă audio și microfon.

Pentru a transfera fișiere de la calculatorul de ciclism în serviciul Web:

1. În modul Time, apăsați butonul din **DREAPTA** până când pe ecran se afișează **CONNECT**.
 2. Țineți calculatorul de ciclism la o distanță de aproximativ 5 cm/ 2" de microfon. Apăsați butonul din **MIJLOC**. Se afișează **Send FILES**.
 3. Apăsați butonul din **MIJLOC**. Se afișează **Send ALL**. Puteți alege fie să trimiteți toate fișierele, fie câte un fișier.
 4. Dacă alegeți să trimiteți fișierele unul câte unul, puteți derula fișierele cu butonul din **DREAPTA**. Alegeți fișierul pe care doriți să-l trimiteți apăsând butonul din **MIJLOC**.
 5. Dacă alegeți să trimiteți toate fișierele o dată, apăsați butonul din **MIJLOC** când pe ecran este afișat mesajul **Send ALL**.
 6. Dacă transferul de date a fost realizat cu succes, se afișează **Ok**. Dacă transferul a eșuat, se afișează **Failed**.
- Pentru a reveni la modul Time, apăsați și mențineți apăsat butonul din **STÂNGA**.

Notă: Consultați secțiunea Help a aplicației Polar WebLink pentru mai multe instrucțiuni.

7. ÎNGRIJIRE ȘI ÎNTREȚINERE

Ca orice alt dispozitiv electronic, calculatorul dumneavoastră de ciclism Polar trebuie manevrat cu grijă. Sugestiile de mai jos vă vor ajuta să vă îndepliniți obligațiile de garanție și să vă bucurați de acest produs timp de mai mulți ani.

Îngrijirea calculatorului dumneavoastră de ciclism

- Calculatorul de ciclism și senzorii de viteză și de **cadență** sunt rezistenți la apă, deci îi puteți folosi pe timp de ploaie. Pentru a menține rezistența la apă, nu spălați calculatorul de ciclism sau senzorii de viteză și de **cadență** cu un jet sub presiune și nu-i scufundați sub apă.
- Păstrați calculatorul de ciclism și transmisiătorul la loc rece și uscat. Nu le depozitați într-un mediu umed, într-un material care nu permite aerisirea (o pungă de plastic sau o geantă de sport) și nici într-un material conducător, cum ar fi un prosop umed. Transpirația și umezeala pot menține electrozii transmisiătorului uzi și transmisiătorul activat, scurtând viața bateriei.
- Mențineți calculatorul de ciclism curat. Curățați calculatorul și senzorii de viteză și **cadență** cu o soluție de săpun delicat și apă, după care clătiți-i cu apă curată. Nu-i scufundați în apă. Uscați-i cu grijă cu ajutorul unui prosop moale. Nu folosiți alcool sau orice material abraziv cum ar fi bureții de sămă sau substanțele chimice de curățare.
- Temperaturile de funcționare pentru calculatorul de ciclism și senzorii de viteză și **cadență** sunt de la -10 grade C la +50 grade C / de la +14 grade F la +122 grade F.
- Evitați lovirea puternică a senzorilor de viteză și **cadență** deoarece v-ar putea deteriora senzorii.

- Nu expuneți calculatorul de ciclism direct în lumina solară timp îndelungat, cum ar fi să-l lăsați în mașină sau montat pe suportul de bicicletă.

Service

În timpul celor doi ani de garanție/perioadei de garanție, vă recomandăm ca service-ul să fie efectuat numai la un Centru de service Polar autorizat. Garanția nu acoperă daunele sau pagubele rezultate din service-ul neautorizat de Polar Electro.



Bateriile senzorilor de viteză și **cadență**

Contactați Centrul de service Polar autorizat pentru înlocuirea senzorilor de viteză și **cadență**.

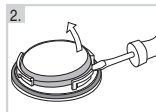
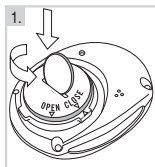
Bateria calculatorului de ciclism

Vă recomandăm să apelați la un centru service autorizat Polar pentru înlocuirea bateriei. Evitați să deschideți capacul sigilat al bateriei; dacă alegeți, totuși, să schimbați bateria singur/ă, urmați instrucțiunile de pe pagina următoare.

Notă: Pentru a asigura durata de viață maximă a capacului bateriei, deschideți-l numai atunci când doriți să schimbați bateria.

-  Indicatorul de baterie descărcată și mesajul **LowBatt** este afișat când a mai rămas 10-15% din capacitatea calculatorului de ciclism. Lumina de fundal și sunetele calculatorului de ciclism sunt automat dezactivate când se afișează simbolul .
- Utilizarea excesivă a luminii de fundal consumă bateria calculatorului mai rapid.
- La temperaturi scăzute este posibil să apară indicatorul de baterie scăzută, însă acesta dispare atunci când revine la temperaturi mai mari.

Pentru a schimba bateria calculatorului de ciclism aveți nevoie de o șurubelniță mică, o monedă și o baterie (CR 2032)



1. Cu ajutorul unei monede fixate pe canelura capacului din spate, deschideți capacul bateriei apăsând ușor și deșurubând în sensul invers acelor de ceasornic.

2. Scoateți capacul bateriei. Bateria este atașată de capac, de aceea acesta trebuie ridicat ușor cu ajutorul unei șurubelnițe. Scoateți bateria și înlocuiți-o cu una nouă. Asigurați-vă că nu deteriorați firele capacului.

3. Așezați partea negativă (-) a bateriei orientată către calculatorul de ciclism iar partea pozitivă (+) spre capac.

4. Garnitura capacului de baterie este atașată, de asemenea, de capac. Înlocuiți garnitura doar dacă este deteriorată. Înainte de închide capacul bateriei, asigurați-vă că garnitura acestuia se află în stare bună și că este fixată corect în canelură.

5. Puneți capacul bateriei la loc și închideți-l înșurubând în sensul invers acelor de ceasornic, cu ajutorul unei monede. Asigurați-vă că ați închis bine capacul!

Notă:

- Dacă este utilizată conform instrucțiunilor producătorului, garnitura va avea o durată de viață egală cu cea a calculatorului de ciclism. Totuși, dacă garnitura este deteriorată vă recomandăm să contactați un Centru de service Polar. Garniturile de rezervă sunt disponibile numai la Centrele de service Polar autorizate.
- După schimbarea bateriei, reintroduceți setările orei și datei în Setările de bază. Pentru informații suplimentare, consultați pagina 8.
- Țineți bateriile departe de copii. În caz de înghițire, contactați imediat medicul.
- Bateriile se vor arunca conform reglementărilor locale.

Îngrijirea transmisătorului WearLink

Detășăți conectorul de la curea atunci când nu-l folosiți. Dacă folosiți pe piele un produs contra insectelor, atunci asigurați-vă ca acesta nu intră în contact cu transmisătorul.

Conectorul WearLink

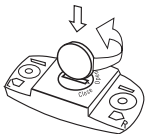
- Curățați transmisătorul periodic după utilizare cu o soluție de săpun delicat și apă.
- Nu folosiți alcool sau orice material abraziv cum ar fi bureții de sârmă sau substanțele chimice de curățare pe orice piesă a transmisătorului.
- Nu uscați conectorul în orice alt mod decât cu un prosop. Manevrarea greșită a acestuia l-ar putea deteriora.
- Nu puneți niciodată conectorul în mașina de spălat sau în storcător!

Cureaua WearLink

- Cureaua poate fi spălată în mașina de spălat la 40 °C / 104 °F. Recomandăm utilizarea unui săculeț de spălare.
- Recomandăm spălarea curelei după fiecare utilizare în apă de bazin cu un conținut ridicat de clor.
- Nu uscați cureaua la storcător!
- Nu călcați cureaua!

Bateria transmiiătorului WearLink

Durata de viață medie estimată a bateriei transmiiătorului este de 2 ani (utilizare: 1 oră/zi, 7 zile/săptămână) Dacă transmiiătorul nu mai funcționează, ar putea fi din cauză că bateria s-a terminat. Pentru a schimba bateria, aveți nevoie de o monedă, o garnitură și o baterie (CR 2025).



1. Deschideți capacul bateriei conectorului cu o monedă, răsucind-o în sens invers acelor de ceasornic din poziția CLOSE (ÎNCHIS) în poziția OPEN (DESCHIS).
2. Îndepărtați capacul bateriei, ridicați cu grijă bateria și înlocuiți-o cu o nouă baterie.

3. Îndepărtați garnitura capacului de baterie și înlocuiți-o cu una nouă.
4. Așezați partea negativă (-) a bateriei orientată în jos iar partea pozitivă (+) spre capac.
5. Puneți capacul la loc astfel încât săgeata să fie orientată spre poziția OPEN. Asigurați-vă că garnitura capacului este poziționată corect în canelură.
6. Apăsăți ușor pe capac până când suprafața sa exterioră se află la același nivel cu suprafața conectorului.
7. Rotiți capacul în sensul acelor de ceasornic cu ajutorul monedei până când săgeata trece de la OPEN la CLOSE. Asigurați-vă că ați închis bine capacul!

Notă:

- Pentru a asigura durata de viață maximă a capacului bateriei, deschideți-l numai atunci când doriți să schimbați bateria. Recomandăm schimbarea garniturii capacului de baterie de fiecare dată când schimbați bateria. Puteți achiziționa inelul de garnitură/kiturile de baterie de la retailerii bine aprovizionați și la Service-urile Polar. În SUA și Canada: Garniturile de rezervă sunt disponibile numai la Centrele de service autorizate Polar.
- Țineți bateriile departe de copii. În caz de înghițire, contactați imediat medicul.
- Bateriile se vor arunca conform reglementărilor locale.

8. MĂSURI DE SIGURANȚĂ

Calculatorul de ciclism Polar vă arată indicatorii de performanță. Indică nivelul efortului și a intensității fiziologice în timpul antrenamentelor pe care le efectuați. De asemenea, măsoară viteza și distanța atunci când funcționează cu un senzor de viteză Polar. [Senzorul de cadență Polar este menit să măsoare cadența în timpul pedalării.](#) Nici o altă utilizare nu este destinată sau sugerată.

Interferență electromagnetică

Perturbațiile pot apărea lângă liniile de înaltă tensiune, semafoare, linii suspendate ale căilor ferate electrice, linii ale troleibuzelor sau tramvaielor, televizoare, motoarele autoturismelor, calculatoarele bicicletelor, unele echipamente pentru antrenament acționate electric, telefoane celulare sau la porțile electrice de securitate.

Diminuarea posibilelor riscuri în timpul antrenamentului

Antrenamentul poate include anumite riscuri. Înainte de a începe un program normal de antrenament, este recomandat să răspundeți la următoarele întrebări referitoare la starea dumneavoastră de sănătate. Dacă răspundeți cu "da" la oricare dintre aceste întrebări, vă recomandăm să consultați un medic înainte de a începe orice program de antrenament.

- Ați fost inactivi din punct de vedere fizic în ultimii 5 ani?
- Aveți tensiunea arterială mare sau colesterolul ridicat?
- Prezentați simptome ale unei boli?
- Luați medicamente pentru tensiune arterială sau pentru orice altă afecțiune?
- Ați avut probleme de respirație în trecut?
- Sunteți în curs de vindecare în urma unei boli grave sau a unui tratament medicamentos puternic?
- Folosiți un pacemaker sau un alt dispozitiv electronic implantat?
- Fumați?
- Sunteți însărcinată?

Observați că, în plus față de intensitatea antrenamentului, medicația pentru inimă, tensiune, afecțiuni psihologice, astm, respirație, etc, precum și unele băuturi energizante, alcoolul și nicotina pot afecta, de asemenea, ritmul cardiac.

Este important să fiți atent la reacțiile corpului dumneavoastră din timpul antrenamentului. Dacă simțiți dureri neașteptate sau oboseală excesivă în timpul antrenamentului, se recomandă întreruperea antrenamentului sau continuarea acestora la o intensitate mai scăzută.

Avertisment pentru utilizatorii de pacemaker, defibrilator sau un alt dispozitiv electronic implantat. Persoanele care au un pacemaker vor folosi calculatorul de ciclism Polar pe propriul risc. Înainte de a începe utilizarea dispozitivului, recomandăm întotdeauna un test de efort maxim prin antrenament sub supravegherea unui doctor. Testul are scopul de a asigura siguranța și fiabilitatea utilizării simultane a pacemaker-ului și a calculatorului de ciclism Polar.

Dacă sunteți alergic la orice substanță care intră în contact cu pielea dumneavoastră sau dacă suspectați o reacție alergică ca urmare a utilizării produsului, verificați materialele listate la pagina 64. Pentru a evita orice reacție a pielii față de transmițător, purtați-l peste cămașa. Totuși, umeziți bine cămașa sub zona electrozilor pentru a asigura o funcționare perfectă.

Impactul combinat dintre umezeală și frecare intensă poate duce la apariția unei culori negre pe suprafața transmițătorului, care poate păta hainele deschise la culoare.

9. ÎNTREBĂRI FRECVENTE

Ce pot să fac dacă...

...nu apare nimic pe afișajul calculatorului de ciclism?

Dacă folosiți calculatorul de ciclism pentru prima oară:

Calculatorul de ciclism se află în modul de economisire a bateriei în momentul în care iese din fabrică. Pentru a-l activa, apăsați butonul din **MIJLOC** de două ori. Ulterior vor apărea Setările de bază. Pentru informații suplimentare, consultați pagina 8.

Dacă ați mai folosit calculatorul de ciclism:

Dacă nu apăsați niciun buton în modul Time preț de cinci minute, calculatorul de ciclism intră în modul de economisire a energiei (gol). Puteți porni din nou calculatorul de ciclism apăsând orice buton. De asemenea, este posibil ca bateria să fie descărcată (vezi întrebarea următoarea pentru instrucțiuni suplimentare).

...bateria calculatorului de ciclism necesită înlocuire?

Vă recomandăm ca toate serviciile să fie efectuate de Centrul de service Polar autorizat. Acest lucru este necesar în mod special pentru a vă asigura că garanția rămâne valabilă și că nu este afectată de proceduri de reparație incorecte efectuate de un agent neautorizat. Centrele de service Polar vor testa rezistența la apă a calculatorului de ciclism după înlocuirea bateriei și va efectua o verificare periodică completă a întregului produs.


...nu reacționează la apăsarea oricărui buton?

Dacă nu există nicio reacție la apăsarea oricărui buton, resetați calculatorul de ciclism Prin resetare se șterg doar data și ora, nu și Fișierele sau

Totalurile înregistrate. Resetați calculatorul de ciclism apăsând și ținând apăsat toate butoanele până când ecranul se umple cu cifre. Apăsând orice buton, calculatorul de ciclism trece la modul Setări de bază (se afișează **BASIC SET**). Pentru informații suplimentare, consultați pagina 8. Dacă nu funcționează, verificați bateriile.

Notă: Dacă nu apăsați niciun buton după resetarea calculatorului de ciclism acesta trece, după un minut, la modul Time.

...este activat simbolul ?

De obicei, primul semn al unei baterii terminate este indicatorul  de pe ecran. Pentru informații suplimentare, consultați pagina 58.

Notă: Ca urmare a temperaturilor scăzute este posibil să apară indicatorul de baterie scăzută însă acesta dispare atunci când revine la temperaturi mai mari.

...o altă persoană care folosește un calculator de ciclism sau un monitor de ritm cardiac este cauza interferențelor?

Depărtați-vă de persoana respectivă și continuați antrenamentul în mod normal.

Ca alternativă, pentru a evita alte semnale ale ritmului cardiac de la alte persoane:

1. Îndepărtați-vă transmiiătorul de piept timp de 30 de secunde. Mențineți o distanță corespunzătoare față de persoana care utilizează celălalt dispozitiv.

2. Poniți din nou transmiiătorul și apropiați-vă calculatorul de ciclism de piept lângă logo-ul transmiiătorului Polar. Calculatorul de ciclism va începe să caute din nou semnalul ritmului cardiac. Continuați-vă antrenamentul în mod normal.

...calculatorul de ciclism nu contorizează calorile?

Pentru a contoriza calorile pe care le ardeți, trebuie să purtați transmiiătorul în timpul înregistrării.

...citirea ritmului cardiac, a vitezei sau distanței se face neregula sau la valori foarte mari?

Semnalele electromagnetice pot cauza citiri neregulate. Așadar, depărtați-vă de posibilele surse de perturbație, cum ar fi liniile de înaltă tensiune, semafoarele, liniile tramvaielor, motoarele autoturismelor, calculatoarele bicicletelor, unele echipamente pentru antrenament acționate electric (cum ar fi testerele de fitness) sau telefoanele celulare. În cazul în care citirea neregulată continuă și după ce v-ați mutat de lângă sursa de perturbație, mișorați viteza și verificați-vă pulsul manual. Dacă simțiți că el corespunde valorii mari de pe afișaj, atunci este posibil să suferiți de aritmie cardiacă. Majoritatea cazurilor de aritmie nu sunt grave; totuși, este preferabil să vă consultați doctorul.

Pentru a evita diafonia cu alt ciclist cu senzor de viteză sau **cadență** mențineți o distanță de cel puțin un metru / 3'4" între calculatorul dumneavoastră și senzorul de viteză sau. **cadență** ale altui ciclist.

...calculatorul nu citește ritmul cardiac (00)?

- Verificați dacă electrozii transmiiătorului sunt uzi și că îi purtați conform instrucțiunilor.
- Asigurați-vă că transmiiătorul este curat.
- Verificați să nu vă aflați în apropierea liniilor de înaltă tensiune, televizoarelor, telefoanelor celulare sau altor surse de interferență electromagnetică. De asemenea asigurați-vă că nu vă aflați în apropierea (1 m/3 ft) altor utilizatori de monitoare de ritm cardiac atunci când începeți înregistrarea antrenamentului.
- Este posibil ca aritmia cardiacă să fi provocat citiri neregulate sau ca un eveniment cardiac să fi modificat forma de undă a ECG-ului. În acest caz, consultați-vă medicul.

...în timpul pedalării nu se citește viteza sau cadența?

- Verificați pozițiile și distanțele corecte ale senzorilor față de magnet și calculatorul de ciclism.
- Verificați corectitudinea setărilor de pedalare a calculatorului pentru ciclism. Pentru informații suplimentare, consultați pagina 45.
- Dacă simbolul 00 apare neregulat, este posibil ca acest lucru să fie cauzat de interferențe electromagnetice temporare în zona în care vă aflați.
- Dacă simbolul 00 apare constant, este posibil să fi depășit 4500 (senzorul de viteză) / 3500 (senzorul de cadență) ore parcurse și bateria s-a terminat.

10. SPECIFICAȚII TEHNICE

Calculatorul pentru ciclism

Material: Carcasă din polimeri termoplastici
Acuratețea ceasului: mai bună de ± 0.5 secunde pe zi la o temperatură de 25 grade C / 77 gradeF.

Acuratețe ritm cardiac: $\pm 1\%$ sau 1 bpm, în funcție de care este mai mare, precizarea se aplică la condiții de stare stabile. Ritmul cardiac este exprimat ca număr de bătăi de inimă pe minut (bpm) sau % din valoarea maximă a ritmului cardiac.

Măsurarea ritmului cardiac: 15-240

Durata maximă înregistrată

în fișier: 99 ore 59 min 59 s

Valori limită de informații înregistrate în fișierul

de antrenament: 7 fișiere de antrenament

Afișarea vitezei curente: 0-127 km/h sau 0-75 mph

Intervalul de afișare a cadenței: 25-199 rpm

Temperatura de funcționare: de la -10 °C la +50 °C / de la 14 °F la 122 °F

Durata de viață a bateriei: În medie 2 ani în condiții normale de utilizare (1 oră/zi, 7 zile/săptămână)

Tipul bateriei: CR 2032

Garnitura bateriei: OR 23.6 x 1.0 (cauciuc siliconat)

Transmițător

Tipul bateriei: CR 2025

Garnitura bateriei: Inel-O 20,0 x 1,0 Material FPM

Durata de viață a bateriei: În medie 2 ani (1h/zi, 7 zile/exercițiu săptămânal)

Temperatura de funcționare: de la -10 °C la +50 °C / de la 14 °F la 122 °F

Materialul conectorului: Poliamidă

Materialul curelei: Poliuretân, poliamidă, nailon, poliester și elastan

Senzorii de viteză și cadență

Durata de viață a bateriei senzorului de viteză: În medie 4500 de ore de utilizare în condiții normale (1 oră/zi, 7 zile/săptămână)

Durata de viață a bateriei senzorului de cadență: În medie 3500 de ore de utilizare în condiții normale (1 oră/zi, 7 zile/săptămână)

Acuratețe: $\pm 1\%$

Material: Carcasă din polimeri termoplastici

Temperatura de funcționare: de la -10 °C la +50 °C / de la 14 °F la 122 °F

CERINȚE DE SISTEM

Polar WebLink prin comunicare de date SonicLink™

- PC
- - Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Placă audio
- Microfon

Instrumentul Polar UpLink

- PC
- - Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Placă audio
- Boxe sau căști dinamice

Rezistența produselor Polar la apă este testată conform Standardului Internațional ISO 2281. Produsele sunt împărțite în trei categorii, conform rezistenței lor la apă.. Verificați partea din spate a produsului dumneavoastră. Polar pentru categoria de rezistență la apă și comparați-o cu tabelul de mai jos. Nu uitați că aceste definiții nu se aplică în mod necesar în cazul produselor de la alți fabricanți.

Marcajul de pe spatele cutiei	Stropi, transpirație, ploaie etc.	Baie și înot	Scufundări cu tuburi de aer (fără tuburi de oxigen)	Scufundări (cu tuburi de oxigen)	Caracteristici de rezistență la apă
Water resistant (Rezistent la apă)	X				Stropi, ploaie etc.
Water resistant 50m (Rezistent la apă 50 m)	X	X			Minim pentru scăldat și înot*
Water resistant 100 m (Rezistent la apă 100 m)	X	X	X		Pentru utilizare frecventă în apă; dar fără scufundări

*) Acestea caracteristici se aplică de asemenea și în cazul transmțătorului Polar WearLink care are înscris marcajul Water resistant 30m.

11. GARANȚIA INTERNAȚIONALĂ POLAR LIMITATĂ

- Prezența garanției nu afectează drepturile legale ale beneficiarului aplicabile conform legislației naționale sau de stat în vigoare sau drepturile beneficiarului față de distribuitor, drepturi ce decurg din contractul de vânzare/cumpărare
- Prezența garanției internaționale limitată Polar este emisă de către Polar Electro Inc. pentru clienții care au achiziționat acest produs din SUA sau Canada. Prezența garanției internaționale Polar limitată este emisă de către Polar Electro Oy pentru clienții care au achiziționat acest produs din alte țări
- Polar Electro Oy garantează clientului/cumpărătorului original al acestui produs că produsul va funcționa fără nici un defect material sau de manoperă timp de doi (2) ani de la data achiziționării
- **Chitanța achiziției inițiale reprezintă dovada cumpărării!**
- Garanția nu acoperă bateria, uzura normală, deteriorarea datorată utilizării greșite, abuzului, accidentelor sau neconformării cu măsurile de precauție; întreținerea incorectă, utilizarea în scopuri comerciale, carcasele/afișajele, banda elastică și îmbrăcămintea Polar fisurate, sparte sau zgâriate
- Garanția nu acoperă nicio daună, pierdere, costuri sau cheltuieli, directe, indirecte sau incidente, pe cale de consecință sau speciale, datorate sau în legătură cu produsul.
- Articolele achiziționate uzate nu sunt acoperite de garanția de doi (2) ani decât dacă legislația locală stipulează acest lucru.
- În timpul perioadei de garanție produsul va fi reparat sau înlocuit în mod gratuit la oricare dintre Centrele de service Polar autorizate, indiferent de țara de unde a fost achiziționat produsul

Garanția pentru oricare dintre produse va fi limitată la țările în care produsul a fost pus pe piață inițial.

 **0537** Prezentul semn CE indică conformitatea produsului cu Directiva 93/42/CEE.



Prezentul semn care reprezintă o pubeză pe roți tăiată cu o linie arată că produsele Polar sunt dispozitive electronice și se încadrează în Directiva 2002/96/CE a Parlamentului European și a Consiliului cu privire la deșeurile de echipamente electrice și electronice (WEEE). Aceste produse ar trebui să fie eliminate separat în țările din UE. Polar încurajează minimalizarea efectelor posibile cauzate de deșeuri asupra mediului și a sănătății publice și de asemenea în afara Uniunii Europe se supune regulamentelor locale cu privire la eliminarea deșeurilor și acolo unde este posibil, procedează la colectarea separată a dispozitivelor electronice.



Prezentul semn indică faptul că produsul este protejat împotriva șocurilor electrice.

12. PRECIZĂRI LEGALE POLAR

- Materialul din acest manual are numai rol informativ. Produsele pe care le descrie sunt expuse modificării fără o notificare prealabilă, ca urmare a programului continuu de dezvoltare al producătorului.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nu face nicio observație sau garanție cu privire la acest manual sau cu privire la produsele descrise aici.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nu vor fi responsabile pentru nicio defecțiune, pierdere, costuri sau cheltuieli directe, indirecte sau accidentale, obișnuite sau speciale care decurg sau sunt legate de utilizarea acestui articol sau a produselor descrise aici.

Acest produs este protejat de unul sau mai multe brevete:

FI68734, DE3439238, GB2149514, HK812/1989, US4625733, FI88223, DE4215549, FR92.06120, GB2257523, HK113/1996, SG9591671-4, US5491474, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, US6477397, FR0006504, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365, FI107776, US6327486, FI110915, US6537227, US6277080, FI111514, GB2326240, US6361502, US6418394, US6229454, EP836165, FI100924, WO96/20640, US6104947, US5719825, US5848027, EP1055158, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818. Alte brevete sunt în curs de apariție.

Polar Electro Oy este o societate autorizată ISO 9001:2000. © 2005 -2010 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlanda.

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestui manual nu poate fi folosită sau reprodusă sub nicio formă sau prin niciun mijloc fără avea în prealabil acordul scris al Polar Electro Oy. Numele și logourile marcate cu un simbol TM în acest manual de utilizare sau pe ambalajele acestui produs sunt mărcile comerciale înregistrate ale Polar Electro Oy, cu excepția Sound Blaster, care este o marcă comercială Creative Technology, Ltd. Numele și logourile marcate cu un simbol [®] în prezentul manual de utilizare sau pe ambalajele acestui produs sunt mărcile comerciale Polar Electro Oy, cu excepția Windows, care este o marcă comercială Microsoft Corporation.

Fabricat de:




Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY

13. INDEX

Format oră 24h/12h	9	Cronometre.....	39
AutoLap	23	Valori totale.....	32
AutoStart.....	18	Transmițător	17
Lumina de fundal	24	Setări unitate	54
Înlocuirea bateriei	58-59	Instrumentul UpLink.....	55
Setări bicicletă	45	Setări de utilizator.....	51
Senzorul de cadență.....	7, 15	Instrumentul WebLink.....	56
Setări dată	49-50		
File.....	27		
Halt	24		
Ritmul cardiac 	18-19		
Limite ritm cardiac	40		
HR _{sit}	53		
LapTime full.....	23		
Indicator baterie descărcată 	58		
Înregistrare antrenament	18		
Resetarea calculatorului de ciclism	62		
Setări	37		
Sunete	23		
Senzor de viteză	7, 13		
Începeți să vă măsurați ritmul cardiac	18		
Cronometru.....	20		
Alarmă zonă țintă 	23		

Fabricat de:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY